

Familien dynamik

Systemische Praxis und Forschung

45. Jahrgang
Heft 3 | 2020
DOI 10.21706/fd-45-3

Herausgegeben von Ulrike Borst, Hans Rudi Fischer, Christina Hunger-Schoppe und Heiko Kleve

Expert*innen aus Erfahrung

IM FOKUS

Erfahrungswissen in der
Psychiatrie

Kompetente Eltern, zurück-
haltende Profis

Was Elternverhalten langfristig
für ihre krebskranken Kinder
ausmacht

Familienberatung bei krebs-
kranken Eltern

SEITEN-BLICHE

Stimmenhörende Menschen

ÜBER-SICHTEN

Tiergestützte Therapie aus
systemischer Sicht



Klett-Cotta

familiendynamik.de

■ HELENE BRÄNDLI | WINTERTHUR

EX-IN – Erfahrungswissen in der Psychiatrie

Persönliche Erfahrungen aus Weiterbildung und Arbeit

DOI 10.21706/fd-45-3-180

Zusammenfassung: Dieser Beitrag schildert aus einer sehr persönlichen Perspektive, wie eigene Erfahrungen mit psychischer Erkrankung und psychiatrischer Behandlung in der Weiterbildung zur Genesungsbegleiterin mit dem Erfahrungswissen anderer Weiterbildungsteilnehmer*innen verknüpft und so für die Begleitung anderer Betroffener nutzbar wird. Chancen und Risiken des Rollenwechsels von der Patientin zum Teammitglied werden diskutiert, die noch weitgehend fehlende berufliche, gesundheitspolitische und finanzielle Anerkennung problematisiert.

Schlüsselwörter: Genesungsbegleitung, Recovery, Expert*innen aus Erfahrung

Cite as: Brändli, H. (2020). EX-IN – Erfahrungswissen in der Psychiatrie. Persönliche Erfahrungen aus Weiterbildung und Arbeit. *Familiendynamik*, 45 (3), 180–186. DOI 10.21706/fd-45-3-180

Mein Weg zu EX-IN

Bereits als Kind bin ich psychisch erkrankt und habe viele schwierige Begegnungen mit dem psychiatrischen Hilfesystem erlebt. Früh habe ich gelernt, dass seelisches Leid bestraft werden kann und sich die Hilflosigkeit und Überforderung der Erwachsenen (-Helfer*innen) in Strukturen der Macht bis hin zu Gewalt und Zwang ausdrücken können. Bereits als Teenager habe ich ein Konzept für eine etwas andere Psychiatrie geschrieben: weil ich gelitten habe unter dem, was Hilfesystem genannt wurde.

Ich machte die Erfahrung, dass Leid und psychische Erkrankungen besser versteckt werden sollten, dass darüber oft nicht gesprochen wird. Es brauchte eine gewisse Zeit, bis ich wirklich glauben

konnte, dass das, was ich all die Jahre versteckt hatte, plötzlich als Ressource galt; dass ich mit meinem Erfahrungswissen arbeiten und es hilfreich zur Verfügung stellen konnte. In all meinen vielen, langen Krisen hätte ich mir nie vorstellen können, dass durch eine berufliche Weiterbildung Krisen- und Genesungserfahrungen zu gefragten

Ressourcen werden könnten. Die Frage nach dem Sinn meines Leidensweges hat durch die Weiterbildung EX-IN eine weitere Antwortmöglichkeit erhalten.

Die Weiterbildung EX-IN

EX-IN ist die englische Abkürzung für »Experienced Involvement« – Einbezug der Erfahrenen oder des Erfahrungswissens. EX-IN ist eine berufliche Weiterbildung, es ist keine Therapie und wirkt dennoch therapeutisch. Es ist keine Reha-Maßnahme



EX-IN ist die Abkürzung für »Experienced Involvement« – Einbezug der Erfahrenen

me und wirkt dennoch rehabilitierend. Das Konzept für das Curriculum zur Ausbildung von Psychiatrie-Erfahrenen wurde im Rahmen des europäischen Leonardo-Da-Vinci-Pilotprojekts EX-IN 2005 – 2007 entwickelt. Psychiatrie-Erfahrene, psychiatrische Fachkräfte und Ausbilder*innen aus sechs europäischen Ländern haben zu-

sammengearbeitet, um eine spezifische Weiterbildung zu entwickeln, die auf dem Erfahrungswissen der Teilnehmer*innen basiert.

Die Weiterbildung umfasst zwölf Module à drei Tage, ca. 300 Stunden Selbststudium, Lerngruppen, 190 Stunden Praktika, aufgeteilt in Rollenwechsel- und Aufbau-Praktikum, Super- und Intervision während der Praktika, schriftliche Arbeiten, Portfolio und Präsentationen.

In den Modulen arbeiten je zwei Trainer mit den Menschen in Weiterbildung. Parität ist hierbei sehr wichtig – immer eine Fachperson und eine Genesungsbegleitende sind zusammen als Trainer für ein Modul verantwortlich. Alle Trainer haben den »Train the Trainer«-Kurs absolviert und verfügen über mehrere Jahre Berufserfahrung.

Die Module gemäß Curriculum sind:

- Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden,
- Trialog,
- Empowerment,
- Erfahrung und Teilhabe,
- Recovery und Recovery-orientiertes Assessment,
- Selbsterforschung,
- Beraten und Begleiten,
- Krisenintervention,
- Lernen und Lehren,
- Psychiatrie und Rechte.

Abgeschlossen wird die Weiterbildung mit einem Weiterbildungszertifikat »Experienced Involvement«.

Die Nachfrage nach Weiterbildungsplätzen übersteigt in der Deutschschweiz das Angebot massiv. Deshalb gibt es derzeit auch ein anspruchsvolles Bewerbungsverfahren. Der Verein EX-IN Schweiz, der die Fortbildung organisiert und anbietet, bemüht sich, die Plätze so zu vergeben, dass eine bunte Mischung von Menschen, Erfahrungen, Geschlechtern, Alter, (geografischer) Herkunft etc. entsteht. Je bunter, desto lehrreicher und intensiver der Austausch. Die vielen verschiedenen Perspektiven können das WIR-Wissen erweitern und bereichern. Dazu später mehr.

Krankheitserfahrung alleine reicht nicht, um sich für die Weiterbildung zu qualifizieren, es braucht auch die Genesungserfahrung. Teilnehmende sollten bereits ein Stück auf dem individuellen Recovery-Weg unterwegs sein, sich über eigene Strategien Gedanken gemacht und sich vielleicht auch ein Stück weit emanzipiert haben. Was es hingegen nicht braucht, sind formale Qualifikationen wie eine bestimmte Schulbildung oder berufliche Erfahrung. Uns interessieren die Lücken im Lebenslauf.

Die Grundhaltung von EX-IN ließe sich vielleicht mit der sokratischen Aussage zusammenfassen: »Ich weiß, dass ich nichts weiß«. Sokrates sagt damit nicht, dass er nichts wisse, sondern nur, dass er kein endgültig gesichertes Wissen zu einem Thema habe. Wenn wir also bereit sind, Antworten offen zu lassen, und uns auf die Suche nach alternativen Sichtweisen, Ideen, Antworten und Herangehensweisen begeben, dann schaffen wir die Grundlage für Reflexion und dafür, dass Neues entstehen kann. Wir laden unser Gegenüber ein, bisherige Antworten infrage zu stellen. Wir unterstützen unser Gegenüber mit Fragen, um anderes Denken und Handeln anzuregen.

Diese Herangehensweise ist auch handlungsleitend im Modul »Beraten und Begleiten«. In den Aufbaumodulen verschiebt sich der Fokus auf die berufliche Tätigkeit. Im Modul Recovery-orientiertes Assessment werden verschiedene Arbeitsinstrumente selbst oder in Rollenspielen ausprobiert und erprobt. Das Modul »unabhängige Betroffenenfürsprache« haben wir in der Schweiz zum Modul »Psychiatrie und Rechte« umgestaltet, da es de facto in der Schweiz das Angebot der unabhängigen Betroffenenfürsprache, Beschwerdestellen, Patient*innenfürsprecher nicht gibt, ebenso wenig kantonale Betroffenenverbände oder einen nationalen Verband. So fokussieren wir

uns im Modul auf das Erwachsenenschutzrecht, auf die psychiatrische Patientenverfügung und Vertrauenspersonen. Die Teilnehmer*innen haben oft reichlich Erfahrungen mit Gewalt und Zwang in der Psychiatrie gemacht. Damit arbeiten wir, diskutieren und entwickeln gemeinsam Alternativen, um Schritte hin zu einer gewaltfreien Psychiatrie zu gehen.

Es erscheint uns wichtig, eine gute Mischung aus einer vertrauten, quasi familiären und einer spezifischen Arbeitsatmosphäre zu schaffen. Es braucht in der Weiterbildung einerseits einen sicheren Rahmen und Raum, es braucht Vertrauen und Zeit. Gleichzeitig werden die Grundsteine dafür gelegt, dass die Teilnehmer*innen ihren Beruf kompetent ausüben werden. Das so entstehende Spannungsfeld kann Irritationen auslösen und erfordert feine Gratwanderungen seitens aller Beteiligten.

Im ersten Praktikum, welches 40 Stunden umfasst, geht es darum, den Rollenwechsel zu erleben. Der Inhalt dieses Praktikums ist »lediglich«, die Psychiatrie zum ersten Mal von der anderen Seite zu erleben. Zu spüren, wie es ist, wenn man plötzlich in einer Klinikkonferenz mit dabei ist; was es mit einem macht, wenn man Berichte und Krankenakten liest; was allein die Fachsprache auslösen kann. Das ist Aufgabe genug. Erfahrungsgemäß wird das ers-



Formale Qualifikationen braucht es für die Weiterbildung nicht – die Lücken im Lebenslauf sind interessant

te Praktikum über- oder unterschätzt. Manche Teilnehmer*innen finden die Aufgaben langweilig. Manche Institutionen sehen den Gewinn für sich selbst nicht, wenn sie einen Platz für das Rollenwechsel-Praktikum zur Verfügung stellen. Es gilt, dieses erste Praktikum nicht zu unterschätzen. Es lohnt sich, die Schritte langsam, sorgfältig und bewusst zu gehen.

EX-IN

Therapieerfahrene Menschen in die Behandlung psychiatrischer Patient*innen einzubeziehen basiert auf Ideen, die in den 1980er Jahren in Großbritannien und den Niederlanden entstanden sind. Auch Norwegen hat diesen Ansatz schon längere Zeit verfolgt, allerdings zunächst im Bereich der körperlichen Behinderungen. Hier ist häufig von »Peer Support« bzw. »Peer Counseling« die Rede. Die Bezeichnung EX-IN steht für den englischen Begriff »Experienced Involvement« (»Beteiligung Erfahrener«). Einbezogen werden Personen, die in der Rolle der Patient*innen selbst in psychiatrischer Behandlung waren und nun genau aufgrund ihrer Krisen- wie Genesungserfahrungen andere Psychiatrie-Patient*innen dabei unterstützen, ihre psychischen Krisen zu bewältigen.

EX-IN in der Praxis

In der Praxis stellen Genesungsbegleiter*innen Verbindungen zwischen Patient*innen und Mitarbeiter*innen her, sie werden zu »Dolmetscher*innen« zwischen zwei »Kulturen«. Aufgrund des eigenen Erfahrungshintergrundes werden die EX-IN-Mitarbeiter*innen oft als vertrauenserweckend erlebt. Auf dieser Basis können Genesungsbegleiter*innen und Betroffene über Erlebnisse statt über Symptome reden. Es ist eher möglich, eine gemeinsame Sprache zu finden und eine von Akzeptanz, Verständnis und Empathie getragene Beziehung einzugehen. Expert*innen aus Erfahrung können authentisch das Gefühl von Hoffnung und den Glauben an Weiterentwicklung vermitteln. Sie können aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen die Interessen des Gegenübers oft sensibler wahrnehmen und sie dabei unterstützen, Verantwortung zu übernehmen und die eigenen Interessen selbst zu vertreten (vgl. auch <https://www.psychiatrie.de/arbeit/ex-in.html>, abgerufen am 28.03.2020).

EX-IN-Vereine in den deutschsprachigen Ländern:

- <https://ex-in-deutschland.de/>
- <https://www.ex-in-schweiz.ch/>
- <https://www.ex-in.at/>

Das zweite Praktikum, welches 150 Stunden umfasst, beinhaltet, sich als Genesungsbegleitende*r in verschiedenen Funktionen und Rollen mit verschiedenen Aufgaben in unterschiedlichen Settings auszuprobieren. Es geht darum, erste Erfahrungen im Beruf zu sammeln und herauszufinden, wie der jeweilige berufliche Weg weitergehen könnte. Es ist deshalb sehr wichtig, während dieser Phase die Teilnehmer*innen mit Inter- und Supervision zu begleiten. Es hat sich auch gezeigt, dass die Auswahl der Praktikumsanbieter wichtig ist. Für ein erfolgreiches Praktikum ist es nötig, dass sich die entsprechende Institution mit Themen wie Recovery und Empowerment auseinandergesetzt hat. Es ergibt mehr Sinn, wenn Genesungsbegleitende im Praktikum erfahrene Genesungsbegleitende erleben, als wenn sie bei einer Pflegeperson »mitlaufen«. Es kann überfordern, wenn Praktikant*innen Themen wie Recovery und Genesungsbegleitung erklären und implementieren sollen. Diese Vorarbeit sollte bereits geleistet worden sein, um den Angestellten, der Institution und nicht

zuletzt den Praktikant*innen eine gute Erfahrung zu ermöglichen.

Der formale Abschluss der Weiterbildung ist das persönlich-professionelle Profil, in welchem aufgezeigt werden soll, welche Entwicklung die Teilnehmer*innen während der Weiterbildung gemacht haben, welche Stolpersteine sichtbar, welche Stärken herausgearbeitet wurden und welche beruflichen Schritte in Angriff genommen werden wollen. Dieses persönlich-professionelle Profil wird von der Weiterbildungsleitung bewertet und kann als Prüfung angesehen werden. Ebenso wird nach jedem Modul eine schriftliche Reflexion an die Weiterbildungsleitung eingereicht. Zu diesen Reflexionen erhalten die Teilnehmer*innen ein Feedback.

Die Hauptmethode von EX-IN: Vom ICH- zum WIR-Wissen

Im Zentrum der EX-IN-Weiterbildung steht es, Erfahrungswissen zu entwickeln, welches dem theoretisch erlern-

ten Fachwissen ergänzend zur Verfügung gestellt werden kann. Eine Erfahrung ist jedoch noch kein Wissen. Deshalb ist es wichtig, dass die Teilnehmer*innen sich über ihre Erfahrungen austauschen, diese reflektieren und strukturieren, sodass durch den Austausch auf den Ebenen ICH – DU – WIR Wissen entstehen kann.

In den Basismodulen Gesundheit und Wohlbefinden, Selbsterforschung und Erfahrung und Teilhabe geht es viel darum, die Entstehung der eigenen seelischen Erschütterung und die Geschichte dahinter zu verstehen und in die eigene Lebensgeschichte einzuordnen. In einem weiteren Schritt geht es dann darum, mögliche Erklärungen zu finden und vielleicht auch darum, den schmerzlichen Erfahrungen einen Sinn zu geben.

Durch den intensiven Austausch auf der ICH-DU-Ebene wird erfahrbar, was für das Gegenüber nachvollziehbar und verstehbar ist und was nicht. Im Rahmen dieses Erfahrungsaustausches über unterschiedliche Genesungswege, hilfreiche Bedingungen und Strategien geht es auch darum,

eine eigene Sprache jenseits der Fachterminologie für persönliche Erfahrungen zu finden. Indem jede/r über die eigenen Erfahrungen spricht, sich hört und wahrnimmt, was andere dazu sagen, wird es möglich, sich und das Gesagte besser zu verstehen.

Das ICH-Wissen alleine reicht jedoch nicht aus, um als Genesungsbegleiter*in zu arbeiten, denn es birgt die Gefahr, nur von sich selbst auszugehen. »Was mir geholfen hat, wird auch dir helfen!« Daher ist es erforderlich, die eigenen Perspektive zu erweitern und WIR-Wissen aufzubauen. Dieses WIR-Wissen entsteht zu einem kleinen Teil quasi von alleine. Unabhängig von Symptomen und Diagnosen können die Teilnehmer*innen fast immer auf Gemeinsamkeiten zurückgreifen, etwa auf Erfahrungen von Stigmatisierung, Einsamkeit und Gefühle von Schuld, Scham und Versagen.

Mir erging es dabei so: Durch den intensiven Austausch mit den anderen Weiterbildungsteilnehmer*innen lernte ich nicht nur andere Symptome und Phänomene kennen, sondern auch eine Vielzahl anderer Bewältigungsstrategien, die mich tief berührt und auch ein Stück verändert haben. Immer mehr öffneten sich mein Blick und mein Denken. Ich lernte, dass viele Perspektiven Chancen bergen, dass es hilfreich sein kann, Fragen zu stellen – oft sogar hilfreicher, als Antworten und Tipps zu geben.

WIR-Wissen bedeutet entsprechend zunächst, dass Menschen Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede in ihren Erfahrungen entdecken. Weiter umfasst es etwas, das von allen Teilnehmer*innen verstanden wurde, das sich aus einem gemeinsamen Ringen um Verständnis mit Kopf, Herz und Körper entwickelt. Hierbei spielen die Trainer*innen eine wichtige Rolle, denn ihre Aufgabe ist es, eine Atmosphäre zu schaffen, in der WIR-Wissen entstehen kann. Die Trainer*innen sind dabei wie Hebammen, die dahingehend begleiten, dass aus vielfältigen Ich-Erfahrungen ein gemeinsames Wissen entsteht.

Chancen und Risiken des Rollenwechsels

Genesungsbegleitung ist immer noch Pionierarbeit. Meist ist man als Genesungsbegleitende in einer Institution mit wenigen Stellenprozenten alleine unterwegs. Man hat die Aufgabe, bei der Implementierung von Recovery und Peerarbeit zu unterstützen, mit Patient*innen zu arbeiten, Gesprächsgruppen zu führen. Alleine fällt es oft schwer, die Haltung und die Rolle des Genesungsbegleitenden zu bewahren bzw. kontinuierlich einzunehmen. Diese Rolle ist herausfordernd – wir sind weder Patient*innen noch Fachpersonen. Wir sind Teil des professionellen Teams und dennoch irgendwie dazwischen. Unsere Aufgabe ist es, auch unbequeme Fragen zu stellen, konstruktiv kritisch zu sein.

Für mich waren die nachfolgend genannten Aspekte die wohl größten Herausforderungen:

- Fragen zu stellen, ohne vor den Kopf zu stoßen,
- anzuregen, neugierig zu machen, ohne zu überfordern;
- Hüterin der Themen »Recovery, Empowerment, Genesungsbegleitung« zu sein, aber nicht alleine damit zu bleiben;
- mich einzusetzen, ohne mich instrumentalisieren zu lassen, weder vom Personal noch von den Patient*innen.
- eine Haltung zu vertreten, ohne ideologisch und dogmatisch zu wirken, geschweige denn zu sein.

Die Aufgabe, Teil eines Teams, einer Institution zu sein, welche ich durch meine Arbeit auch verändern möchte oder sollte, hat mich fast zerrissen.

Und dennoch bin wohl auch ich als Genesungsbegleitende nach über sie-

ben Jahren Berufserfahrung auf Akutstation und Notfallambulanz ein Stück weit zu sehr angepasst und allzu sehr »sozialisiert«. Immer wieder habe ich mich gefragt, ob ich langsam, aber sicher zu einer »kleinen Fachperson« geworden bin oder ob es mir trotz allem gelungen ist, die Haltung einer Genesungsbegleiterin zu wahren, d. h. nicht



WIR-Wissen entwickelt sich aus einem gemeinsamen Ringen um Verständnis mit Kopf, Herz und Körper

in Diagnosen und Symptomen zu denken, nicht den Weg zu kennen, nicht die Probleme zu erkennen ... Ich habe mich oft mit dem »Diagnosescanner« ertappt, mich dabei erwischt, Menschen in Schubladen zu stecken und nicht mehr offen zu sein – in Gedanken und im Herzen. Nicht selten habe auch ich mich hinter der Fachsprache »versteckt« und diese als Ausdruck eines vermeintlichen Konsenses benutzt und erlebt. Ich habe mich weg bewegt von dem, was Genesungsbegleitung ausmacht.

Es erscheint daher elementar wichtig, dass Genesungsbegleitende nicht singular angestellt werden, um Austauschmöglichkeiten zu schaffen. Auch Intervention und Supervision sollten er-



Recovery ist eine Haltung und kein therapeutisches Konzept

möglicht werden, um die Qualität zu sichern. Und es braucht spezifische Weiterbildungen nach dem Prinzip von EX-IN, in denen das Erfahrungswissen im Vordergrund steht, sodass WIR-Wissen bewahrt und erweitert werden kann. Zwar gibt es die begrüßenswerte Entwicklung, dass auch Weiterbildungen für Genesungsbegleitende geöffnet werden. Das birgt aber die Gefahr von zu viel Fachwissen, wel-

ches dem Erfahrungswissen auf gewisse Weise entgegensteht. Ich habe erlebt, dass mich Fachwissen ausbremsen und blockieren kann. Die Fachsprache mit all ihren Ausdrücken und Schemata suggeriert ein gemeinsames, »objektives« Verständnis. Ich bin jedoch überzeugt, dass es für den eigenen Gesundungsweg zentral sein kann, eine eigene Sprache für das seelische Erleben zu finden. Es fordert eine andere, tiefere Auseinandersetzung mit sich und mit den Mitmenschen. Es ermöglicht ein tieferes Sich-Begegnen. Und es ermöglicht ein anderes Verstehen.

Eine Herausforderung bei der Arbeit scheint es auch, dass ein echtes Miteinander möglich wird – nicht ein Nebeneinander gar Gegeneinander. Die Rolle der Genesungsbegleiter*innen ist schwierig und oft eher diffus. Um Veränderung – und im Hinblick auf Recovery vielleicht auch Verbesserung – möglich zu machen, braucht es ein Team, welches sich mit Themen wie Recovery, Empowerment und Augenhöhe auseinandergesetzt hat, und zwar nicht auf einer rein fachlichen Ebene, sondern vor allem auf einer persönlichen Ebene! Denn Recovery ist eine Art zu leben, eine Haltung und kein therapeutisches Konzept. Und so lautet entsprechend auch meine ganz individuelle Recovery-Definition: Recovery heißt für mich, mich zu erkennen, zu mir zu stehen, meine Kompetenzen zu stärken und meinen Weg zu gehen.

Ab und an kommt es zu Spannungen zwischen Fachpersonen und Genesungsbegleitenden. Angst, Gefühle von Konkurrenz, Macht und Deutungs-Macht, Wertigkeit von Ausbildungen spielen dabei eine Rolle. Vielleicht geht es auch um Fragen der Berechtigung? Nicht selten wird geschwiegen und weggeschaut. Oder der Konflikt wird auf einer anderen (skurrilen) Ebene ausgetragen, z. B. auf der Ebene, welche Toilette Genesungsbegleiter*innen benutzen dürfen: die der Patient*innen oder die des Personals.

Es braucht offensichtlich viel Mut, um offen und ehrlich über Ängste in

Bezug auf Recovery und Genesungsbegleitung zu sprechen. Doch genau in diesen offenen, ehrlichen, sich selbst zeigenden Auseinandersetzungen liegen meines Erachtens wichtige Schritte auf dem gemeinsamen Weg hin zu Recovery, Empowerment und einer menschlicheren Psychiatrie. Im Ringen um gemeinsame Antworten können ein tragendes Fundament und gemeinsame Schritte entstehen.

Vielfältige Einsatzmöglichkeiten

Die beruflichen Einsatzmöglichkeiten von Genesungsbegleitenden sind vielfältig. Sie arbeiten oft in Institutionen (stationär, teilstationär und ambulant), in Tagesstätten, Werkstätten, Wohnheimen, Beratungsstellen, Wohncoachings ... – kurz: Überall dort, wo Menschen genesen. Manche Genesungsbegleitenden spezialisieren sich hier je nach eigenem Erfahrungshintergrund auf eine spezielle Zielgruppe. Durch Öffentlichkeitsarbeit tragen sie einen wichtigen Teil zur Entstigmatisierung bei. Sie arbeiten als Trainer*innen / Dozierende in Ausbildung und Lehre, so zum Beispiel an der Berner Fachhochschule, dem Bildungszentrum Pflege in Bern, dem Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen in Winterthur u. a. m. Sie bieten Recovery-Gruppen für Betroffene an, helfen beim Aufbau und Angebot von Trialogen, sind bei Aufklärung in Schulen und bei Arbeitgebern ein wichtiger Teil. Sie arbeiten aufsuchend, in Akut-Teams, im ambulanten Pflegedienst oder in niedergelassenen Praxen.

Es gibt viele schöne Erfolgsgeschichten aus den EX-IN-Weiterbildungen. Ich erinnere mich an eine Person, die zu Beginn sagte, sie wolle nicht wieder im ersten Arbeitsmarkt arbeiten, das könne sie sowieso nicht. Ihre ne-

gativen Erfahrungen hatten sie geprägt und verunsichert. Bereits im zweiten Drittel der Weiterbildung hatte jene Person eine 20 %-Anstellung als Genesungsbegleitende, gegen Ende der Ausbildung dann eine 40 %-Stelle. Sie hat den Schritt in den ersten Arbeitsmarkt wieder geschafft, ihre Selbstzweifel in den Griff bekommen, den eigenen Widerstand und die Unsicherheit überwunden. Oder jene Person, die Dank der EX-IN-Weiterbildung eine Berentung verhindern konnte. Und ich denke auch an mich selbst, die dank der Weiterbildung wieder eine für mich sinnvolle Tätigkeit ausüben kann, die wieder Fuß im ersten Arbeitsmarkt gefasst hat. Ich traue mir und dem Leben wieder etwas zu.

Fehlende Ressourcen

Bis heute braucht es Drittmittel, um die Weiterbildung EX-IN überhaupt anbieten zu können. Die Zahl der Arbeitsplätze und die Einsatzmöglichkeiten für Genesungsbegleitende scheinen nur langsam zu wachsen. Dass die Zahl der Weiterbildungsplätze begrenzt ist, soll verhindern, dass »falsche Hoffnungen« entstehen, indem deutlich mehr Menschen ausgebildet werden als Arbeitsstellen zu finden sind. Es gibt aber auch Stimmen, die genau diese Limitierung kritisch infrage stellen und auch hier dem Normalitätsprinzip Geltung verschaffen.



Offenbar ist viel Mut nötig, um offen und ehrlich über Ängste in Bezug auf Recovery und Genesungsbegleitung zu sprechen

Indem mehr Weiterbildungen angeboten würden, wäre dies auch Ausdruck von Zumuten und Zutrauen und zugleich eine Aufforderung an »die Psychiatrie«, Stellen zu schaffen.

Neben der Weiterbildung verfolgt der Verein EX-IN Schweiz auch die

Zwecke »Einsatz und Vermittlung« von ausgebildeten Genesungsbegleitenden. Wir wollen so unsere Verantwortung übernehmen und aktiv mitarbeiten, damit die Genesungsbegleitung ein selbstverständlicher Teil des Versorgungssystems wird. Es scheint, dass Genesungsbegleitende in Institutionen geschätzt und gesucht werden. Wir erhalten viele positive Rückmeldungen, wie wichtig und hilfreich der Einsatz von Genesungsbegleitenden sei.

Gleichwohl stellen die fehlenden finanziellen wie personellen Ressourcen uns als Verein immer wieder vor große Herausforderungen. Der Verein bzw. die Weiterbildung befindet sich nach über zehn Jahren nicht mehr in der »Projektphase«, sondern hat das Ziel, ein Regelangebot mit Regelfinanzierung zu werden. Es braucht dringend ein Commitment der Institutionen, der Politik, der Krankenkassen, der Führungsebenen, welches auf der Handlungsebene sichtbar ist!

Eine weitere Herausforderung ist die Berufsankennung und, damit verbunden, die Möglichkeit, Leistungen abzurechnen, was bislang nur sehr eingeschränkt über die üblichen Tarife im ambulanten Bereich im Rahmen einer Anstellung in einer Institution, welche gewisse Kriterien wie Gemeindenähe und Akutversorgung erfüllt, möglich ist. In allen anderen Bereichen kann die Genesungsbegleitung (noch) nicht über die Krankenkassen abgerechnet werden. Der Kanton Bern hat eine Vorreiter-Rolle übernommen: Er hat eine eigene Abrechnungs-Position im Normkosten-Modell für Genesungsbegleitung bzw. Peer-Arbeit geschaffen und so unsere Berufsgruppe gestärkt. Die EX-IN Weiterbildung ist in der Systematik der Berufsbildung keine anerkannte Ausbildung, somit ist auch die offizielle Berufsankennung in weiter Ferne.

In der Schweiz gibt es für unseren Beruf entsprechend viele verschiedene Bezeichnungen: von Peer über Expert*in aus Erfahrung und Genesungsbegleitende über Betroffenen-Vertreter*in bis hin zu Service User reicht die Vielfalt. Oft braucht es in einem ersten Schritt eine Begriffsklärung, bevor in die eigentliche Diskussion oder Auseinandersetzung eingestiegen werden kann.

Gegenseitiges Vertrauen als Voraussetzung

Ich habe viele schwierige, schmerzhaft und traumatisierende Erfahrungen mit dem Hilfesystem gemacht. Mein persönliches Vertrauen in Fachpersonen und institutionelle Hilfe war und ist bis heute erschüttert. Durch meine

» Es braucht dringend ein Commitment der Institutionen, der Politik, der Krankenkassen, der Führungsebenen, welches auf der Handlungsebene sichtbar ist!

langjährige Tätigkeit in der Psychiatrie ist es mir leider nicht ganz gelungen, dieses Vertrauen wiederherzustellen. Teilweise wurde es auch neu erschüttert. Wenn in der Montagskonferenz zum Beispiel berichtet wurde, dass nun eine 30-jährige Frau ihren Eintritt habe, die austherapiert sei, dann stieg Wut in mir hoch. Wenn ich hörte, die Patientin sei compliant und gut führbar, so zog sich mir der Magen zusammen. Und wenn ich mit dabei war, wie eine gemeinsame Haltung zur Therapie ohne Anwesenheit der Patient*innen ausgearbeitet und ihnen diese dann aufgedrückt wurde, habe ich es nur schwer ausgehalten. All diese Dinge habe ich als Patientin zur Genüge erlebt. Es hat mich krank gemacht oder gehalten.

Vielleicht ist es umgekehrt auch nicht ganz einfach? Vielleicht fällt es

www.klett-cotta.de/fachbuch



Angelika Rohwetter
Nur Mut!
Vom Umgang mit Ängsten

176 Seiten, broschiert
€ 17,- (D). ISBN 978-3-608-86125-9

Ich bin mehr als meine Angst – Selbsthilfe für angstgeplagte Menschen

Gleich, worauf sich die Ängste richten: Betroffene können selbst einen besseren Umgang mit Gefühlen der Panik, der sozialen oder phobischen Angst erreichen. Das Buch zeigt mit vielen Übungen, wie Auslösern und Hintergründen auf die Spur zu kommen ist und wie man wirksam gegensteuert. Das Buch unterstützt alle, die von diversen Ängsten geplagt sind und häufig mit »wandernden« Ängsten umgehen müssen.

Fach-
ratgeber
Klett-Cotta

Blättern Sie im Buch und bestellen Sie im Webshop: www.klett-cotta.de
Wir liefern **portofrei** nach D, A, CH

teilweise auch schwer, uns Genesungsbegleitenden zu vertrauen und etwas zuzumuten? Durch jahrelanges Tätig-Sein (im Akutbereich) haben sich vielleicht Bilder manifestiert, die Offenheit und Vertrauen nicht zuträglich sind? Auch Fachpersonen haben viele schwierige, verletzende und ermüdende Erfahrungen mit Patient*innen gemacht, die prägen und vielleicht (ver-)hindern, dass der Unterschied zwischen Patient*in und Genesungsbegleitenden im vollen Umfang gesehen werden kann? Ich wäre neugierig, hier mehr zu erfahren ...

Und so braucht es auch für mich immer wieder Mut und Anstrengung, mich und meine Verletzlichkeit neu zu zeigen. Es braucht Kraft, trotz des ständigen Andockens an die eigene Geschichte, an eigene schwierige Erfahrungen nicht zu ermüden und professionell zu bleiben. Die Genesungsbegleitung fordert mich auf, auch bei mir beständig hinzuschauen und selbst in der Reflexion zu bleiben. Und sie fordert mich heraus, den Seitenwechsel stetig neu zu wagen und mir und dem System ein jedes Mal wieder zu vertrauen und die Hoffnung auf Veränderung wach zu halten.

→ Abstract

EX-IN: Knowledge from Experience in Psychiatry – Personal Experiences from Training and Work

From a highly individual standpoint, the author describes how, in a course of ongoing training as a recovery supporter, personal experiences with mental illness and psychiatric treatment can be combined with the corresponding experience of fellow participants and turned to account in the support provided for other patients. She then discusses the opportunities and risks involved in the change of role

WERKZEUGKASTEN

- Es ist nie zu spät, gesund zu werden.
- Die Genesung wird am besten auch von Personen mit begleitet, die diesen Prozess selbst durchlaufen haben.
- Die Gesundheitssysteme täten gut daran, die Arbeit der Genesungsbegleiter*innen anzuerkennen und zu finanzieren.
- In den Weiterbildungen zur / zum Genesungsbegleiter*in wird das eigene Erfahrungswissen mit dem Erfahrungswissen der anderen Teilnehmer*innen verknüpft, sodass vom eigenen Schicksal abstrahiert, gute Beratung gelernt und zugleich einfühlsam beraten werden kann.

from patient to team-member and the problems associated with the existing dearth of professional, health-political and financial recognition.

Keywords: recovery support, recovery, experts from experience

→ Literatur

- Jahnke, B. (2012). *Vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen: Mit EX-IN zum Genesungsbegleiter*. Neumünster: Paranus Verlag – Die Brücke Neumünster gGmbH.
- Utschakowski, J., & Sielaff, G. (2013). *Vom Erfahren zum Experten: Wie Peers die Psychiatrie verändern (Fachwissen)*. Köln: Psychiatrie Verlag.
- Utschakowski, J. (2015). *Mit Peers arbeiten: Leitfaden für die Beschäftigung von Experten aus Erfahrung (Psychosoziale Arbeitshilfen)*. Köln: Psychiatrie Verlag.
- Zum Nutzen der Peer-Arbeit: Stellungnahme Peer Involvement des Deutschen Fachverbands Psychiatrische Pflege (DFPP, 2018). Verfügbar unter https://www.psychiatrie.dialog.de/fileadmin/downloads/DFPP_SN_Peer_Involvement.pdf (abgerufen am 02.04.2020). ■



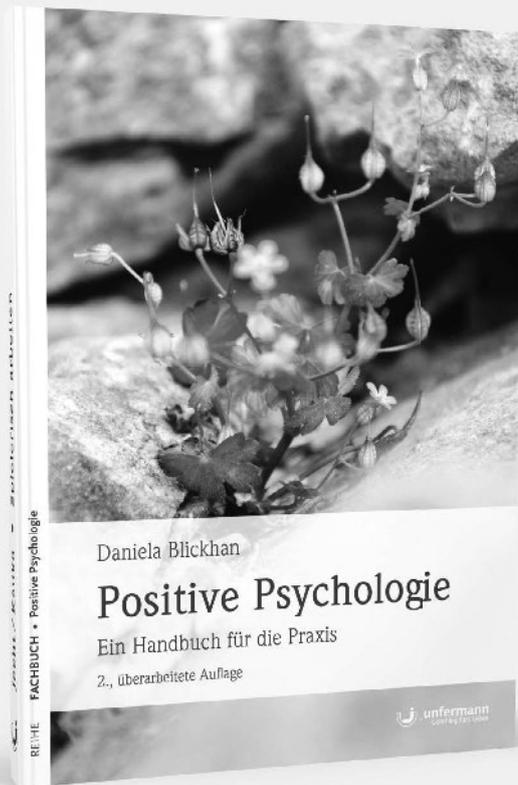
Anschrift der Verfasserin

Helene Brändli

Praxis b+b
Römerstrasse 232
8404 Winterthur
Schweiz
Praxis-bb@hin.ch
www.praxis-bb.ch

Helene Brändli arbeitet seit mehreren Jahren als Genesungsbegleiterin, seit Anfang des Jahres in einer niedergelassenen Praxis in Winterthur. Sie hat die Weiterbildung »systemische Familien- und Netzwerktherapie« Open Dialogue« absolviert und bietet zusammen mit einem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie (aufsuchende) Netzwerkgespräche nach offenem Dialog an. Sie arbeitet als Trainerin in den EX-IN Weiterbildungen und ist langjähriges Mitglied im Vorstand von EX-IN Schweiz, von 2013 – 2020 als Co-Präsidentin.

Das Standardwerk zur Positiven Psychologie



Daniela Blickhan

Positive Psychologie

Ein Handbuch für die Praxis

*Das Grundlagenbuch zur Positiven Psychologie
im deutschsprachigen Raum*

2. Überarbeitete Auflage

Die Interventionen der Positiven Psychologie zielen darauf ab, positive Emotionen, Lebenszufriedenheit und Leistungsfähigkeit zu fördern. Daniela Blickhan gibt einen umfassenden Überblick über Themen, Konzepte und Interventionen der Positiven Psychologie und ihre Anwendung in Coaching und Persönlichkeitsentwicklung.

Zentrale Fragen lauten:

- Warum ist Glück mehr als die Abwesenheit von Unglück?
- Wie lässt sich Zufriedenheit definieren, messen und fördern?
- Wie kann man positive Gefühle nutzen, um auch mit widrigen Lebensumständen gut umzugehen?
- Was macht nachhaltig leistungsfähig?

Für die 2., überarbeitete Auflage hat die Autorin u.a. neue Forschungsergebnisse einbezogen und die Vielschichtigkeit des zentralen Konzepts des Flourishing noch stärker herausgearbeitet.

424 Seiten, kart. • € (D) 45,00 • ISBN 978-3-95571-832-9
Auch als E-Book erhältlich.



Dr. Daniela Blickhan,
Dipl.-Psych., Coach und
Trainerin, leitet seit mehr

als 25 Jahren das INN TAL INSTITUT.
Sie bietet dort Ausbildungen in Positiver
Psychologie, NLP und Systemischem
Coaching an.

Weitere erfolgreiche Titel:

Glückliche Kängurus
springen höher
ISBN 978-3-95571-874-9

Übungsbuch Resilienz
ISBN 978-3-95571-005-7

Meine Grenzen erweitern
ISBN 978-3-7495-0071-0

